



# 剣道稽古

**Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V.**

**Kendo-Einsteigerkurs 2019**

**17. März bis 05. Mai 2019**

# **Yōkoso! ようこそ! Willkommen!**

**Liebe Interessierten,**

**der Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V. begrüßt euch ganz herzlich und möchte mit diesem Flyer euch über den anstehenden Kendo Kurs informieren.**

**Kendo – der „Weg des Schwertes“ – ist die moderne Variante des japanischen Schwertkampfes, wie ihn einst die Samurai ausübten. Beim Kendo stehen sich traditionell zwei Kontrahenten im Wettkampf gegenüber – mit Bogu (Rüstung) und Shinai (Bambusschwert). Ziel ist es, mit Schlag auf eine der vier Trefferflächen (Kopf, Arm, Rumpf, Kehle) Punkte zu erzielen. Dabei beschränkt sich das Kendo-Training nicht nur auf den sportlichen Aspekt. Auch Willenskraft, Belastbarkeit, Konzentration und Etikette gehören genauso zum Kendo wie gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft. Trainiert wird gemeinsam – unabhängig vom Alter oder Geschlecht. Ob durchtrainiert oder lange keinen Sport betrieben – Kendo eignet sich grundsätzlich für jeden. Schon Kinder können mit dem Training anfangen, das bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.**

**Der THE bietet diesen Kurs an, damit ihr Kendo einmal selbst ausprobieren könnt. Der Anfängerkurs schafft dabei alle Grundlagen, die zum Einstieg ins reguläre Training benötigt werden. Am Anfang steht jedoch das Erlernen der Grundlagen, welche mit Festigung und regelmäßigem Training dann zum Üben mit Rüstung (*Bogu*) führen wird.**

**Dieser Flyer soll als kleine Hilfe dienen, damit ihr die Anmeldung zum Kurs leichter habt und die richtige Sporthalle zum Kursstart findet.**

**In diesem Sinne würden wir uns sehr freuen euch bei uns begrüßen zu dürfen.**

**Euer Kendo-Team vom Turnerbund Hamburg Eilbeck e.V.**

## Der Einsteigerkurs

Der Kurs wird wöchentlich im folgenden Modus stattfinden:

<b>Zeitraum</b>	<b>17. März 2019 bis 05. Mai 2019</b>
<b>Übungstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Übungszeit</b>	<b>18.00 Uhr bis 20.00 Uhr</b>
<b>Übungsort</b>	<b>Sportzentrum des THE, Lohe (Rit2) Ritterstraße 9, 22089 Hamburg</b>
<b>Kosten</b>	<b>64,- € Kursgebühr Je zzgl. 31 ,-€ für ein Trainingsschwert (Shinai)</b>
<b>Bitte mitbringen</b>	<b>Bequeme Sportkleidung</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>über Abgabe Anmeldeformular in der Geschäftsstelle Ritterstraße 9, bzw. online unter <a href="http://www.th-eilbeck.de/">http://www.th-eilbeck.de/</a></b>
<b>Kontkat Trainer</b>	<b>Tobias Schliemann, 040 / 20 37 04 kendo@th-eilbeck.de</b>

**Der THE ist wie folgt zu erreichen**



mit der U-Bahn:  
U1 bis  
Ritterstraße

mit dem Bus:  
261 und 35

mit dem Auto:  
Ritterstraße 9  
22089 HH

## Zugang zur Sportanlage über den Haupteingang Ritterstraße 9



Die Übungshalle (*Dojo*) ist Rit2 (große Turnhalle im Erdgeschoss)

